

# Lachyoga – online



Die schönste Art  
grundlos zu lachen

Samstag, 30. Januar 2021

11:00 – 12:00 Uhr

Unser Leben ist im Moment nicht immer zum Lachen – aber Lachen sorgt für ein fröhliches Gemüt, ein entspanntes Miteinander und frischen Sauerstoff in allen Körperzellen – die beste Vorsorge gegen Stress.

Lachyoga ist eine spielerische Methode, den Menschen in eine positive Grundstimmung zu versetzen, die auch online per Video funktioniert.

Die lockere Kombination aus Atem-, Dehn- und Klatschübungen kann jede und jeder sofort mitmachen.

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“

Referentin: Sonja Rattinger, Lachyogatrainerin

Termin: Samstag, 30. Januar 2021  
11:00 – 12:00 Uhr

Kosten: keine – gerne nehmen wir bei Ihrem nächsten Besuch eine kleine Spende entgegen

Anmeldung: über [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)  
Sie erhalten vor der Veranstaltung weitere Informationen, sowie einen Zugangslink per Mail